



Sophro-Centre, Neuchâtel

Qu'est-ce la Sophrologie Caycedienne ?

La sophrologie Caycedienne a été développée dans les années 1960 par le Professeur Alphonso Caycedo.

Elle prend son essor en Suisse grâce au Dr. Raymond Abrezol

Son approche résolument médicale et scientifique vise à apporter aux patients une amélioration de leur qualité de vie.

C'est l'entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et bien être.

La sophrologie Caycedienne est une pratique personnelle basée sur les techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit.

Elle a pour objectif le renforcement des attitudes **positives** au quotidien.

Elle participe activement à la gestion du **stress** et des émotions négatives qu'elles soient d'origines personnelles ou professionnelles.

La pratique régulière de la sophrologie Caycedienne favorise le développement de la perception positive du corps, de l'esprit, des états émotionnels et des valeurs personnelles.

La pratique régulière de la sophrologie permet de développer la résistance au stress et d'améliorer la qualité de vie :

- **meilleur qualité du sommeil**
- **sensation de vitalité**
- **récupération rapide**
- **contrôle des accès d'irritabilité, d'angoisse, tristesse**

Selon les objectifs recherchés, les techniques sophrologiques sont porteuses de sensations de vitalité et d'énergie ou au contraires de relâchement des tensions et de sérénité.

Certaines permettent d'activer la concentration sur un objectif précis ou un souhait personnel.